

## Richtiges Lüften und Heizen

Frische Luft in den eigenen vier Wänden ist sehr wichtig. Ohne frische Luft und ausreichendem Sauerstoffanteil entsteht ein negatives Raumklima. Auf Dauer schadet dies Ihrer Gesundheit und beeinflusst stark die Leistungsfähigkeit. Auch das verstärkte Auftreten allergischer Erkrankungen wird mit einer mangelhaften Raumlufthygiene in Zusammenhang gebracht.

Ausserdem kann die Bausubstanz Schaden nehmen, wenn der Wasserdampf in den Wohnräumen nicht regelmässig abgeführt und für Frischluftzufuhr gesorgt wird. Beachten Sie die nachfolgenden Tipps:

- 1.** Lüften Sie morgen alle Räume intensiv (Stosslüftung, Durchzug) während 10-20 Minuten. Im Laufe des Tages 3–4-mal je 5 Minuten.
- 2.** Heizen Sie alle Räume ausreichend und kontinuierlich, auch wenn Sie diese nicht ständig benutzen.
- 3.** Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel.



### Wann soll gelüftet werden?

Lüften sie bewohnte Räume mehrmals am Tag, idealerweise am Morgen, am Mittag und am Abend. Wenn Sie tagsüber nicht zu Hause sind, können Sie jeweils morgens und abends lüften. In den Schlafräumen empfiehlt es sich, vor dem zu Bett gehen gründlich zu lüften. So haben Sie die gewünschte Kühle über Nacht und trotzdem bildet sich kein Kondenswasser. Lüften Sie nach dem Duschen, Baden oder Kochen und führen Sie den Wasserdampf in der Küche mit der Dampfzughaube ab.

### Was soll man unternehmen werden, wenn sich Kondenswasser auf der Fenster-Innenseite bildet?

Kondenswasser auf der Innenseite kann sich gelegentlich bei Isolierglas-Fenstern bilden. Dies ist ein Indiz für gute Fenster, aber gleichzeitig ein Anzeichen, dass die Raumluft zu feucht ist. Also dringend regelmässig lüften!

### Soll man auch im Winter lüften?

Ja, denn die Luftfeuchtigkeit ist in geheizten Räumen höher als in der Aussenluft, sogar bei Regen, Nebel oder Schneefall.

### Ist Dauerlüften in Kippstellung empfehlenswert?

Dauerlüften ist nur in der warmen Jahreszeit zu empfehlen. Trotzdem sollte hin und wieder eine Querlüftung stattfinden. In der kalten Jahreszeit führt die Kippstellung zu einem Auskühlen der Aussenwände, was zu Schäden führen kann. Zudem geht so viel Heizenergie verloren. Im Winter sollte auf das Lüften in Kippstellung (auch in Keller, Garage etc.) generell verzichtet werden.

### Wie soll die Wohnung geheizt werden?

Aus Erfahrung werden folgende Richtwerte empfohlen:

- Schlafräume 17 – 20° C / Thermostatenventil-Stufe 2-3
- Wohnräume 20 – 21° C / Thermostatenventil-Stufe 3
- Bad 22° C / Thermostatenventil-Stufe 4

Weitere Informationen/Merkblätter zu diesem Thema finden Sie auch auf [www.fff.ch](http://www.fff.ch)